UN TRAIT D'UNION

Bulletin d'information pour les parents et les jeunes
Édition 15, volume 4, avril 2014

La Toxicomanie!
Les relations amoureuses!

- *La drogue et mon ado que faire?*
- *Action Toxicomanie!*
- *Parler sexualité avec son ado, comment s'y prendre?*

Coin des Jeunes

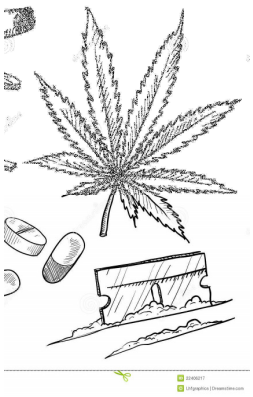
- *L'amour!*
- *Quiz : connaissez-vous les relations amoureuses?*

Venez nous visiter

www.mdjvicto-prevention.org

La drogue et mon ado, que faire!

Il n'est jamais facile pour un parent d'apprendre que son adolescent consomme des drogues, peu importe laquelle ; Plusieurs questions peuvent se bousculer dans notre tête et nous voulons trouver des réponses.



Une des premières questions que nous nous posons lorsque notre jeune consomme, c'est pourquoi il le fait et pourquoi il a commencé à le faire? Il peut y avoir plusieurs raisons qui amènent notre ado à consommer. Il ne faut pas oublier que chaque personne est unique. Voici quelques trucs et conseils pour éviter que mon enfant consomme.

- Adopter tôt certaines attitudes préventives. Elles permettent à votre enfant de développer son jugement et d'effectuer des choix éclairés.
- Encouragez-le à exprimer ce qu'il ressent et à dire non quand il ne veut pas.
- Donnez-lui régulièrement l'occasion de faire des choix : choisir sa collation, gérer son argent de poche, trouver un sport qui lui convient, négocier avec vous son heure de coucher les soirs de congé, etc.
- Aidez-le à adopter de saines habitudes de vie : alimentation, exercices physiques, sommeil...
- Proposez-lui des activités de loisir selon ses goûts.
- Faites-le participer à des discussions sur des évènements, activités ou sujets d'actualité.
- Faites-lui connaître votre opinion au sujet de la consommation ainsi que les limites et règlements pour tous les membres de la famille.

<u>Comment dois-je réagir si mon jeune consomme ?</u>

- Laissez-le assumer lui-même les effets de sa consommation : justifier ses retards ou absences à l'école ou au travail, rembourser ses dettes...
- Aidez-le à obtenir des informations pertinentes et objectives sur les drogues.

- ❖ Restez à son écoute et maintenez un bon contact, peu importe ses actions.
- ❖ Prenez l'initiative de parler calmement avec votre enfant de sa consommation quand il n'est pas sous l'effet de drogues. Il faut que vous soyez prêt à recevoir des réponses que vous ne souhaitez pas entendre ; ceci demande une certaine ouverture.
- ❖ Exprimez-lui vos inquiétudes à son sujet plutôt que de le critiquer ou de le juger.
- ❖ Tentez de comprendre le pourquoi de son geste sans sauter aux conclusions trop rapidement.
- ❖ Négociez un contrat avec lui : donnez-lui vos attentes et trouvez ensemble les conséquences s'il dépasse les limites fixées.
- ❖ Ayez des exigences et des attentes réalistes à l'égard de votre ado, fixez de petits objectifs.

Il est bien de savoir, qu'il y a cinq types de consommateurs de drogue : explorateur, occasionnel, régulier, abusif et surconsommateur. De là, l'importance d'évaluer avec notre jeune de quel type de consommateur il est :

- ✓ L'explorateur est celui qui consommera de façon peu fréquente à un certain moment de sa vie pour faire comme les autres ou par curiosité.
- ✓ L'occasionnel lui prendra des psychotropes à certaines situations de sa vie et de façon aléatoire. Ce n'est pas une consommation régulière.
- ✓ Le régulier prendra de la drogue à un rythme précis qui se répète. Par exemple, à toutes les fins de semaines, à tous les mois ou à toutes les deux semaines.
- ✓ L'abusif peu importe la fréquence d'utilisation, il fera usage de la drogue de façon exagéré et incontrôlé. De plus, il sera porté à mélanger plusieurs substances.
- ✓ Le surconsommateur prend de la drogue plusieurs fois par semaine.

Si vous avez besoin de conseils, de soutien, d'information, nous sommes là pour vous. Il existe un organisme qui travaille tout spécialement en

toxicomanie et les intervenants ont un local dans les écoles secondaires. Action Toxicomanie Bois-Francs, voici ce qu'ils offrent :

Action Toxicomanie Bois-Francs

Action Toxicomanie Bois-Francs est un organisme à but non lucratif, qui offre deux volets : la prévention et l'intervention sur la problématique de la toxicomanie.

Il informe et soutient aussi les parents, les enseignants, les intervenants jeunesse et les adultes préoccupés par la prévention et la consommation d'alcool et de drogues chez les jeunes.

.Voici les services offerts :

- **Volet prévention** : diffusion d'informations concernant les substances et la toxicomanie : centre de documentation, brochures, dépliants, kiosques, DVD, conférences.
- Animation dans les écoles primaires et secondaires visant la promotion de la santé et la prévention des toxicomanies.
- Animation dans les associations sportives s'adaptant aux besoins des groupes rencontrés.
- Soutien et formation aux personnels scolaires et aux intervenants jeunesse.
- **Volet intervention :** accueil, évaluation de la consommation, soutien aux parents et à leur jeune présentant des risques, suivi individuel, groupe d'entraide pour jeunes consommateurs.
- Écoute téléphonique, référence et accompagnement aux services spécialisés.

Population visée : Les jeunes de 12 à 30 ans et tous les adultes qui les entourent.

Pour de plus amples informations : 819-758-6574

www.actiontoxicomanie.qc.ca

Action TOXICOMANIE Bois-Francs inc.

Parler sexualité avec son ado, comment s'y prendre?

Parler de sexualité avec son adolescent, pas toujours évident! Comment trouver les bons mots? Comment faire face aux questions déroutantes?

Il est tout à fait normal que vous soyez mal à l'aise de discuter avec votre jeune de sexualité et de relation amoureuse! Dites-vous que vous n'êtes pas seul, lui aussi. Il n'ose probablement pas vous en parler. C'est alors à vous de prendre les devants. Utiliser cette chance que vous avez pour donner une information adéquate et juste à votre adolescent.

Il n'y a pas de recette miracle pour parler de la sexualité. Votre façon sera la bonne!

Voici quelques idées qui vous aideront à aborder ce sujet.

Choisir le bon moment

Vous connaissez bien votre ado, alors vous saurez quel est le meilleur moment pour commencer à discuter sexualité et contraception avec lui. Il est intéressant, qu'il y ait un certain contexte pour ne pas le prendre au dépourvu et qu'il se ferme à toute discussion.

Par exemple :

- En voyant deux jeunes se tenir par la main, vous pouvez glisser quelques mots sur ce qu'il attend d'une relation amoureuse;
- En croisant un présentoir à condom, il est possible de discuter de l'importance de la contraception;
- En apercevant des images trop sexy d'un vidéoclip, vous aurez alors la chance d'élaborer sur ce thème;
- Vous pouvez aussi profiter d'un trajet en voiture… Quel bon moment que cette intimité obligée pour écouter votre ado vous parler de ce qu'il vit!

Dîtes-vous bien, qu'il n'y a pas de lieu idéal pour parler de la sexualité.

C’est beau l’amour ♥

Si votre adolescent(e) a un(e) partenaire régulier(ère) depuis quelques temps, vous pouvez échanger avec lui ou elle, sur les différentes raisons qui le motivent à avoir des relations sexuelles. Est-ce qu’il désire avoir des relations sexuelles avec son partenaire pour faire comme les autres, pour céder aux pressions du partenaire ou encore pour témoigner de son amour.

Que votre ado ait un partenaire ou non, lorsque nous parlons de sexualité avec lui, pourquoi ne pas discuter des petits bonheurs de vivre une relation amoureuse saine et sans violence. Votre adolescent(e) entend beaucoup parler des risques de la sexualité mais très peu du plaisir et de l'amour. Rappelez-vous à quel point les amours de jeunesse sont intenses! Le cœur qui bat vite, les étoiles dans les yeux et la sensation de bien-être avec l'être aimé!

L’important, c’est :

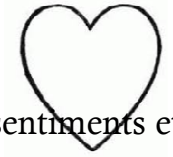
- De suivre le rythme de votre ado;
- D’être présent et à l’écoute;
- De lui parler avec amour.

Votre ado a besoin de savoir que c'est beau l'amour et que vivre une sexualité saine est une expérience merveilleuse. ♥

L’aMoUR

Les mains moites, la bouche sèche, les battements de cœurs rapides… ça te rappelle quelque chose? Peut-être que pour toi, cela signifie être amoureux! Lorsque nous sommes amoureux, il est important de faire la différence entre une **relation saine** et une **relation malsaine.**

Voici quelques signes d’une relation saine :



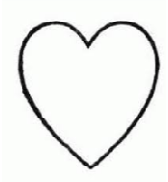
- **Le respect :** Chacun se soucie des sentiments et du bien-être de l’autre et sait que leurs confidences resteront entre eux.
- **La communication :** Chacun sait qu’il peut se confier à l’autre.
- **L’affection :** Chacun se soucie de l’autre.
- **La confiance :** Chacun sait qu’il peut se fier sur l’autre et que l’autre à son intérêt à cœur.
- **Le plaisir :** Chacun aime passer du temps avec l’autre.
- **Maîtriser sa colère :** rappelle-toi simplement que dans une relation saine, les personnes sont capables de discuter de la situation sans rabaisser l’autre.

- **Négocier et faire des compromis :** Dans une relation saine, les choses ne se passent pas toujours selon la volonté d'une seule et même personne. Il faut parfois faire des compromis. Par exemple : si l'un préfère des films d'action, et l'autre des comédies, la solution serait qu'une semaine vous écouter un film d'action et l'autre semaine une comédie! ☺

Voici maintenant quelques signes d'une relation malsaine :

- **L'intimidation :** Attention aux personnes qui te font peur par leurs gestes (regard méchant, montrer le poing).
- **Des menaces** : Attention aux personnes qui menacent de te faire du mal ou de blesser quelqu'un que tu aimes.
- **L'isolement** : Attention aux personnes qui te disent à qui tu peux parler, qui tu peux regarder, qui devraient être tes amis, où tu peux aller, etc.
- **Violence psychologique** : Attention aux personnes qui haussent le ton pour te parler, te rabaisser, te faire sentir coupable, te mettre dans l'embarras ou t'humilier.
- **Violence physique** : Attention aux personnes qui te font mal physiquement, qui sont dures avec toi (te frappe, te pince, te pousse).

Lorsque tu es en amour, est-ce normal d'être jaloux? La jalousie, c'est un mélange de peur et de colère causé par l'insécurité. L'insécurité peut être par rapport à soi-même ou à l'autre personne. **Elle est normale ou pas?** La jalousie est normale car tout le monde en ressent un jour ou l'autre. C'est la façon dont nous la gérons qui fait toute la différence. Tu te demandes peut-être quoi faire lorsque ton chum ou ta blonde est jaloux? Et bien, reste toi-même et **ne te culpabilise pas!** Ne tombe pas dans son piège et ne te renferme pas sur toi-même en répondant à ses demandes et en évitant de sortir. Demande de l'aide si tu ressens que sa colère ou son agressivité commence à te causer des problèmes.



Quiz : connaissez-vous les relations amoureuses?

1. La confiance se gagne facilement quand on est en couple!
   VRAI FAUX
2. C'est important de tout faire ensemble en couple!
   VRAI FAUX
3. Il est facile de sortir d'une relation malsaine! Sinon c'est que la personne est bien! VRAI FAUX
4. On peut refuser une relation sexuelle avec son (sa) partenaire!
   VRAI FAUX
5. Il est facile de savoir quand nous sommes prêts pour avoir une relation sexuelle! VRAI FAUX
6. On doit avoir exactement les mêmes goûts pour être en couple!
   VRAI FAUX
7. Après un mois en couple, on peut cesser de se protéger sexuellement! VRAI FAUX
8. Il est normal d'avoir des chicanes et d'avoir des idées différentes en couple! VRAI FAUX
9. La jalousie n'est pas une preuve d'amour en couple!
   VRAI FAUX
10. Ce n'est pas toujours facile d'être en couple!
    VRAI FAUX

1. C'est faux! La confiance est une valeur qui est difficile d'avoir envers quelqu'un. La confiance se gagne avec le temps, mais elle peut se perdre très rapidement.

2. C'est faux! Dans un couple c'est important d'avoir des activités ensembles, mais il faut se garder des moments pour soi. Chaque personne du couple doit avoir des activités de son côté sans son partenaire.

3· C'est faux! Ce n'est jamais facile de sortir d'une relation malsaine, car il peut y avoir des peurs de partir. Parfois on a l'impression que la personne va changer et qu'on peut l'aider.

4· C'est vrai! Personne n'est obligé d'avoir une relation sexuelle s'il ne le désire pas. Lorsque le (la) partenaire refuse et si l'autre l'oblige, c'est considéré comme un viol. Lorsque nous acceptons le refus, c'est une marque de respect ce qui est primordial en couple.

5· C'est faux! Il n'est jamais facile de savoir si nous sommes prêts à avoir une relation sexuelle même si cela fait plusieurs mois que nous sommes en couple. Il est important de s'écouter. Si on est mal à l'aise d'avoir une relation c'est que nous ne sommes pas rendus à ce stade.

6· C'est faux! Il faut avoir des goûts semblables pour être en couple mais pas tous les mêmes. Il est important d'avoir des goûts différents pour garder notre propre identité.

7· C'est faux! Il faut toujours se protéger pendant les relations sexuelles. Lorsque vous décidez de ne plus vous protéger vous devez passer tous les deux des tests de dépistage pour les ITSS. Mais la protection demeure essentielle pour ne pas avoir d'enfant à l'adolescence.

8· C'est vrai! C'est tout à fait normal puisque personne n'est pareil. L'important est de savoir en discuter et de régler les conflits.

9· C'est vrai! Ce sentiment est néfaste dans les relations avec les autres. La plus belle preuve d'amour est la confiance.

10·C'est vrai! La vie de couple n'est pas toujours facile, il faut s'adapter à l'autre. Parfois il a des réactions ou comportements qui nous énervent et c'est normal.

Références :

1. Aborder la sexualité, mode d'emploi
2. www.canalvie.com
3. www.actiontoxicomanie.qc.ca
4. www.association-vivre-sans-drogue.com
5. www.santé-medecine.commentcamarche.net
6. Guide du parent, Grandir avec notre enfant 5 à 18 ans, décembre 2007